

当料理教室では毎回、実習前に食材の栄養知識や健康に関する「ミニ講座」を実施し、実習で学んだ内容と併せて、健康増進や生活習慣病の予防に役立てていただいている。

この教室は栄養クリニック指導員による企画で実施し、食物栄養学科の学生や栄養クリニック研修員がボランティアとして参加し、参加者と積極的に交流を図り、コミュニケーション力を身に付けたり、指導員の説明や質問への対応の仕方などを学ぶなど、生きた学習の場になっている。各教室には基本的に2～4名のボランティアが9時から準備に加わり、9時半からの接客、10時からの実習、12時からの試食・片付け、13時からの全体の清掃・調理器具の整備に協力していただいている。

本年度は参加者の要望に沿って、下記に紹介するテーマで15回実施し、210名の参加があった。(実施教室の一覧表はp.69参照)

### ◆季節の健康料理教室

#### 5月の松花堂弁当

●ミニ講義・料理：鰯の栄養特性と調理のポイント、鰯の3枚おろしについて説明した。お弁当は塩分が高くなりがちであるが、和食で季節感を満喫できる低エネルギー、減塩の献立を紹介した。



●実施献立：花菰蒲ごはん、鰯の梅肉マリネ、蕪としらすのチーズ焼き、春野菜の粒マスタード和え、ミニトマトのバルサミコ酢ピクルス、柏餅 (513kcal、食塩1.9g)

●参加者の感想：お弁当は、華やかで栄養面でも優れ、美味しく、花菰蒲がとても彩りよくかわいいので家族に食べさせたいです。鰯のマリネが食べやすく、春野菜の使い方も素晴らしく、日常の食卓で使いたいです。この教室に参加すると、他では教えてもらえない調理操作の意味や新しい知識が得られるのが何よりの楽しみです。(木戸詔子)

#### 健康エスニック料理

●ミニ講義・料理：エスニック料理の食材や調理の特徴

について紹介した。

初夏の食材を使って、日本人にも食べやすい調理の工夫をした簡単にできる、体にやさしい健康エスニック料理を紹介した。



●実施献立：カオマンガイ、胡瓜ときのこのオイスター炒め、トムヤムクン、スナックパイン、ジャスミンティー (539kcal 食塩2.4g)

●参加者の感想：エスニック料理は、香草などの癖が強いイメージがあり不安でしたが、程よい香りと減塩で、日常の材料を使用した本格的トムヤムクンがとても簡単に美味しくできました。パクチーやスナックパインなどの使い方もわかり、レパートリーが広がり、とても新鮮で楽しく、500kcalとは思えない満足感が味わえました。(木戸詔子)

#### 夏バテ予防のおすすめ料理

●ミニ講義・料理：夏バテの症状に多い、夏の疲れを予防する栄養素としてビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンC、クエン酸を取り上げた。これらの栄養素が疲れ予防に必要な理由を解糖系、TCAサイクルの略図を使って説明した。

また、疲労の原因となる活性酸素を消去する抗酸化物質の働きや疲れを取り去る仕組みを解説し、これらの成分を多く含む、夏が旬の食材を使ったメニューを紹介した。



●**実施献立**：とうもろこしご飯、豚肉と夏野菜のソテー・黒酢オニオンソース添え、かぼちゃとチキンのレモンマリネ、枝豆の冷製ポタージュ、すいかのきらきらゼリー（645kcal 食塩2.1g）

●**参加者の感想**：夏バテだけでなく日頃から気をつけて摂るとよい栄養についてのお話が聞けてよかったです。身近で手に入りやすい食材ばかりで、簡単に美味しくできたので、早速夕食に作ります。凄くカラフルなお料理で食欲をそそりました。食べても美味しく、あっさりしていて低カロリーでよかった。目新しい食べ方を教えて頂いて、家庭でも作ってみたいと思います。夏バテする身体なので、とっても参考になりました。塩分も少なく野菜もたくさん摂れるメニューを教えてくださいありがとうございました。（中村智子）

### 季節の食材を使ったヘルシー中華♪

●**ミニ講義・料理**：食物繊維とは、食物繊維のはたらき、1日に必要な量を説明し、野菜摂取量チェックを行った。食物繊維摂取量アップのための工夫について提案し、旬の食材を用いて、野菜のヘタなどの利用法・手作りだしのとり方について紹介した。



●**実施献立**：混ぜわかめごはん、さばのチリソース、中華風温ポテトサラダ、手作りだしのかぶスープ、簡単♪杏仁豆腐（644kcal 食物繊維9.7g 食塩2.5g）

●**参加者の感想**：中華＝野菜が多いけれど油っぽいというイメージでしたが、中華で食物繊維豊富というのは驚きました。興味のわく料理で、応用が利きそうなので自分なりにアレンジしたいと思います。減塩についていろいろ考えるよい機会になりました。今回の料理のように野菜のヘタなどの栄養素・うま味を生かし無駄なく料理を作ることを日常でも心がけたいです。（徳本美由紀）

### 秋の健康料理

●**ミニ講義・料理**：血液サラサラで動脈硬化予防の食生活、血液サラサラで動脈硬化の予防のための食事の考え方について説明後、青魚・秋野菜・果物・ナッツを使ったイタリア風料理で、エネルギーと減塩の工夫を学ぶ料理を紹介した。調理に先立ち全員で鰯の手開きを行った。



●**実施献立**：鰯のトマト・チーズ焼き、焼き茄子のシチリア風カボナータ、蓮根のカテージチーズ和え、柿サラダ、きのこたっぷりの炊き込み飯（579kcal、食塩2.4g）

●**参加者の感想**：秋の味覚をイタリアンで味わうことができ、低脂肪でも美味しく、減塩を感じさせない、簡単で美味しい料理でした。きのこの保存法と調理法、EXVオリーブ油の使い方、クッキングシートを使ったフライパンでの焼き物の方法を学び、和の食材がヘルシーでお洒落な洋食で味わえてとても感動しました。（木戸詔子）

### お正月料理

●**ミニ講義・料理**：和食はエビデンスデータに基づく健康食である説明を行った後、電子レンジなどを使用し、簡単にできる減塩で見栄えのする、体にやさしいお正月料理を紹介した。





●**実施献立**：大根とサーモンの花びら餅風、レンジで簡単・叩き牛蒡、薬膳風田作り、帆立の松笠焼き、伊達巻、蕪と干し柿のなます、柚子入り長芋金団、玉子寒天、関東風雑煮椀（625kcal 食塩2.8g）

●**参加者の感想**：簡単で、本格的で見栄えのするアイデアいっぱいのお節料理、勉強させてもらうことがたくさんありました。早速作ってみます。自分では考えつかない工夫で、とても参考になるレシピで感激でした。久しぶりの参加でしたが、改めてこの教室のよさを感じました。毎回、どんなものができるか、わくわくします。伊達巻には感心、市販のより美味しかったです。長芋金団も感激です。難しいと思っていましたが、簡単に仕上がり、皆の協力で大変楽しく、美味しくでき、最高によかったです。一つ一つ美味しいお節料理を堪能しました。（木戸詔子）

#### ◆子育て支援の料理教室

##### 夏休み親子クッキング

一般市民を対象とした夏休みの楽しい思い出作りとして、今年は、東山区対象の親子教室と連続して、同じ内容で実施した（p.20参照）。

●**ミニ講義・料理**：食育の推進を目的に、だしに関するアンケート調査とこんぶとかつおだしの味覚テストの体験をしていただき、親子で、混合だしをとり、夏野菜がいっぱい入ったカレー作りと、片栗粉でわらびもちを作った。



●**実施献立**：混合だしの取り方、おだしのきいた京風スープカレー、ぷるぷるのわらび餅（676kcal 食塩2.2g）

●**お母さんからの感想**：だしを親子で取り、沢山の野菜、調味料、香辛料を使ったカレー作りは、子どもにとってとてもよい体験でした。料理の素晴らしさを学びました。4歳児でも楽しく調理ができ、親子で素敵な時間が過ごせました。

●**お子さんからの感想**：昆布だしに塩が加わるだけで美味しくなり、さらに鰹が加わると何倍も美味しくなりびっくりしました。だしの効いたカレー、ぷにぷにのお餅、どれも楽しく、すごくよかったです。僕はカレーが嫌いだったけれど、今日は美味しく沢山たべられました。他の人にも教えてあげたいと思いました。

（木戸詔子）

#### ◆高齢者支援の料理教室

##### アンチエイジングのための健康スピード料理

●**ミニ講義・料理**：アンチエイジングの食生活 ～栄養バランスのよい食事・5カ条～

日常の食材で、栄養バランスのとれたアンチエイジングのための食事の考え方と献立を紹介し、手間をかけないスピード料理と食欲のない方の間食にふさわしいデザートを紹介した。



●**実施献立**：鶏と長芋の甘煮、えのきとかいわれの海苔和え、簡単豆腐丼、豆乳スープ（591kcal、食塩2.3g）栄養補給のための簡単デザート：ティラミス（181kcal）

●**参加者感想**：長芋の煮物や豆乳スープは初めて作りましたが、簡単で味がよく満足感があり美味しかったです。豆腐丼は一品で昼食にピッタリ、一人暮らしに役立ちます。とてもよい内容で勉強になりました。老人も若者にも好まれる食材を使って、ヘルシーで薄味の料理、大変参考になりました。

（木戸詔子）